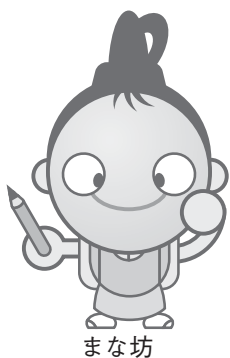
# トピアだより

生涯学習センターいせトピア（☎㉑0900）

まな坊

指定管理委託料〔平成26年度〕
7611万5千円
利用者数〔平成25年度〕
約17万8千人

## 平成26年度第2期 いせトピアセンター講座

18～20ページの表のとおり、講座を開催します。

**対象**　市内に在住または通勤・通学しており、中学校を卒業している人

※子ども向け講座の対象については、講座案内（20ページ）をご覧ください。

**申し込み**　7月8日㈫（当日消印有効）までに、往復はがきに必要事項（左図参照）を記入し、いせトピアへ

※1人何講座でも応募できますが、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります。また、同一講座への重複申し込みは無効となります。

※平成23年度～平成26年度第1期に同一講座を受講したことがある人（受講中にキャンセルした人を含む）は申し込めません。NEWが付いている講座は申し込み可

※応募者以外の人は受講できません。

### 往復はがきの書き方（いせトピアセンター講座）

| 往信用　表 | 返信用　裏 |
|---|---|
| 郵便往復はがき 〒516-8520 いせトピア センター講座係 | 何も記入しないでください。 |

| 返信用　表 | 往信用　裏 |
|---|---|
| 郵便往復はがき 〒〇〇〇-〇〇〇〇 住　所 氏　名　様 | ①講座No. ②講座名 ③住所 ④氏名（ふりがな） ⑤年齢（子ども向け講座は学年を記入） ⑥性別 ⑦電話番号（連絡がつきやすい番号） ⑧市外在住の場合、勤務先と電話番号を記入 ⑨子ども向け講座は保護者の氏名を記入 |

### ■抽選について

申し込み多数の場合は公開抽選となります。

公開抽選は、7月15日㈫午後2時から、いせトピア・1階ふれあい広場で行います。

### ■受講可否のお知らせ

受講可否は、公開抽選後、応募者全員に返信用はがきでお知らせします。返信用はがきが届かない場合は、問い合わせてください。

### ■2次募集について

定員に満たない講座は、2次募集を行います。

7月22日㈫から講座開講日の1週間前まで、電話または窓口で先着順に受け付けます。（受付時間：午前8時30分～午後10時）

※7月22日㈫・午前8時30分～9時30分は、電話での受け付けのみとします。

※2次募集については、受付後の連絡はしません。日程・準備物などはご確認ください。

※2次募集については、平成23年度～平成26年度第1期に同一講座を受講した人も申し込めます。

※各講座の応募状況は、いせトピアへ問い合わせてください。

### ■講座の中止について

2次募集をしても10人に満たない講座は、中止する場合があります。

### ■受講のキャンセル

講座開講日の1週間前までをキャンセル可能期間とし、それ以降のキャンセルについては、受講料・材料費などを徴収しますので、ご了承ください。

### ■その他

- 講師・日程・時間・教材費などを変更することがあります。
- 暴風警報が発表された場合は休講となります。

## 4ヶ月講座　受講料：1,000円（別途材料費・テキスト代が必要な講座あり）

| No. | 講座名 | 内容 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 開催日 | 時間 | 開講日 | 場所 | 定員 |
| | | 講師（敬称略） | 持ち物 | | | |
| 1 | FSSストレッチで姿勢改善 | 筋肉をしなやかにし、血管の若返りを目指し、悪い動きの癖を予防・改善します！　疲れ知らずの夏を過ごしましょう。 | | | | |
| | | 第2・4木曜日<br>※8月は第4木曜日、10月は第2・4・5木曜日 | 9:30～11:00 | 8月28日 | 学習室1 | 20人 |
| | | 金川　久恵 | 運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 | | | |
| 2 | 初めての書道 | かな（古典・関戸本（せきどぼん）・高野切（こうやぎれ）など）、漢字（古典・九成宮（きゅうせいきゅう）・蘭亭序（らんていじょ）など）、日常の書、似顔絵など、初めての人に筆法（表現法）を指導します。 | | | | |
| | | 第2・4月曜日 | 13:30～15:30 | 8月11日 | 絵画室 | 20人 |
| | | 飯田　祥光 | テキスト代1,000円、書道具（硯、筆、下敷き、半紙など）<br>※希望者には初回に筆の販売あり。 | | | |
| 3 | NEW<br>初めてのクラフトバンド | 初めての人でも安心して受講できるように楽しみながら、カラフルな紙バンドですてきなバッグや小物を作ります。 | | | | |
| | | 第1・3火曜日 | 19:30～21:30 | 8月5日 | 学習室3 | 20人 |
| | | 小原　輝子 | 材料費800円、メジャー、定規、木工用ボンド（速乾）、セロハンテープ、はさみ、洗濯ばさみ5～10個<br>※作品ごとに500～1,000円の材料費が必要です。 | | | |
| 4 | NEW<br>初めてのペン習字 | ひらがな・カタカナ・漢字を中心に、祝儀袋・年賀状など、美文字になるための基礎を学びます。 | | | | |
| | | 第1・3水曜日 | 13:30～15:30 | 8月6日 | 学習室2 | 20人 |
| | | 杉山　翠香 | ボールペン、筆ペン、鉛筆、万年筆、ノート、便箋など | | | |
| 5 | NEW<br>シルエットアートにチャレンジ | 光と影を楽しむ影絵の世界を、特殊フィルムを使って彩色します。手軽に自宅で楽しむことができるクラフトです。 | | | | |
| | | 第2・4木曜日<br>※8月は第4木曜日、10月は第2・4・5木曜日 | 13:30～15:30 | 8月28日 | 工芸室 | 20人 |
| | | 山本　和代 | 定規（30cm以上）、新聞紙、はさみ、キッチンペーパー、小皿、油性ペン（細）、先細のピンセット（持っている人）、筆記用具、材料費1作品につき1,000円程度 | | | |
| 6 | NEW<br>よくばり健康ランチ | バランスの取れた健康ランチメニューに加え、ドリンクとスイーツも作って食を楽しみましょう。 | | | | |
| | | 第2・4日曜日<br>※11月は第2・5日曜日 | 9:00～12:00 | 8月10日 | 調理室 | 30人 |
| | | 地域活動栄養士協議会会員 | 材料費4,000円（8回分）、エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾3枚、筆記用具 | | | |
| 7 | NEW<br>楽しいお菓子作り | 笑顔あふれる、会話が弾むようなお菓子作りです。カフェタイム、お土産付きですのでお楽しみに！ | | | | |
| | | 第2・4水曜日<br>※8月は第4水曜日、10月は第2・4・5水曜日 | 9:30～11:30 | 8月27日 | 調理室 | 20人 |
| | | 太田　奈美子 | 材料費6,000円（8回分）、エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾2枚 | | | |
| 8 | NEW<br>チャレンジ！キックボクササイズ | 健康管理・ダイエット・護身など、さまざまな良さがあるキックボクササイズ！ 軽く、楽しく、体験してみましょう！ | | | | |
| | | 第2・4火曜日 | 19:30～21:00 | 8月12日 | 学習室1 | 20人 |
| | | いせ しま アロマキックボクシング | タオル、着替え、飲み物、軍手、運動靴（室内用） | | | |
| 9 | NEW<br>初めての着物リメイク | 着物をほどくところから始めます。手縫いでも作れるデザインです。着物の魅力を生かしてチュニックを仕立てます。 | | | | |
| | | 第2・4金曜日 | 13:30～15:30 | 8月8日 | 学習室3 | 20人 |
| | | 相木　幸代 | 材料費200円、筆記用具、リメイクしたい着物、裁縫セット、糸切りばさみ、採寸用メジャー、定規（50cm） | | | |
| 10 | 初めての茶道 | 抹茶を点（た）ててみませんか！お菓子のいただき方、お茶のいただき方など、茶道の基本を一から一緒に学びましょう。 | | | | |
| | | 毎週水曜日<br>※8月13日・10月1日は休講 | 19:30～21:30 | 8月6日 | 和室 | 20人 |
| | | 宮本　宗智 | 抹茶・お菓子代（1回300円とし、月ごとに集めます）、帛紗、扇子、懐紙、ようじ、白色の靴下 | | | |

| No. | 講座名 | 開催日 | 時間 | 開講日 | 場所 | 定員 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 講師（敬称略） | 持ち物 | | | |
| 11 | NEW 初めての俳句 | 難しく考えず、誰もが口にする言葉で自分の句を作ることを心掛けて作句しましょう。 | | | | |
| | | 第 1･3 土曜日<br>※8月は第4土曜日 | 13:30 ～ 15:30 | 8月23日 | 学習室 3 | 15 人 |
| | | 岩脇　五風 | 筆記用具 | | | |
| 12 | 写真入門 | デジタルカメラの普及と進歩により、誰もが気軽に写真を撮れる時代です。自己の感性と個性を生かした作品作りをし、写友との親睦を深めましょう。 | | | | |
| | | 第 1･3 火曜日 | 13:30 ～ 15:30 | 8月5日 | 学習室 3 | 20 人 |
| | | 石井　清 | デジタルカメラ、筆記用具 | | | |

## パソコン講座　受講料：5 回以上の講座は1,000円（別途テキスト代･教材費が必要な講座あり）

| No. | 講座名 | 開催日 | 時間 | 開講日 | 場所 | 定員 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 講師（敬称略） | 持ち物 | | | |
| 13 | パソコンの基礎を学ぶ | 電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人対象の講座です。（OS は Windows8.1 です） | | | | |
| | | 毎週火曜日（全 8 回） | 13:30 ～ 15:30 | 8月26日 | パソコン室 | 20 人 |
| | | 坂本　勝 | テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具 | | | |
| 14 | パソコンの基礎を学ぶ（60 歳以上）① | 電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人対象の講座です。（OS は Windows8.1 です） | | | | |
| | | 毎週水曜日（全 10 回） | 13:30 ～ 15:30 | 8月20日 | パソコン室 | 20 人 |
| | | 浜辺　繁幸 | テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具 | | | |
| 15 | パソコンの基礎を学ぶ（60 歳以上）② | 電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人対象の講座です。（OS は Windows8.1 です） | | | | |
| | | 毎週木曜日（全 10 回） | 9:30 ～ 11:30 | 8月21日 | パソコン室 | 20 人 |
| | | 本田　貴久 | テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具 | | | |
| 16 | ワードの基礎を学ぶ（夜） | ワード（2013 バージョン）の基本操作を学びます。<br>※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。 | | | | |
| | | 毎週水曜日（全 8 回） | 19:30 ～ 21:30 | 8月20日 | パソコン室 | 20 人 |
| | | 福田　英久 | テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具 | | | |
| 17 | ワードの基礎を学ぶ（60 歳以上） | ワード（2013 バージョン）の基本操作を学びます。<br>※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。 | | | | |
| | | 毎週木曜日（全 10 回） | 13:30 ～ 15:30 | 8月21日 | パソコン室 | 20 人 |
| | | 八木　進 | テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具 | | | |
| 18 | エクセルの基礎を学ぶ（夜） | エクセル（2013 バージョン）の基本操作（入力、計算、表作成、グラフ作成）を学びます。<br>※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。 | | | | |
| | | 毎週金曜日（全 8 回） | 19:30 ～ 21:30 | 8月22日 | パソコン室 | 20 人 |
| | | 小川　清宏 | テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具 | | | |
| 19 | エクセルの基礎を学ぶ（60 歳以上） | エクセル（2013 バージョン）の基本操作（入力、計算、表作成、グラフ作成）を学びます。<br>※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。 | | | | |
| | | 毎週金曜日（全 10 回） | 13:30 ～ 15:30 | 8月22日 | パソコン室 | 20 人 |
| | | 田中　澄江 | テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具 | | | |
| 20 | 動画を作ろう | 簡単な動画の作り方を学びます。 | | | | |
| | | 毎週火曜日（全 5 回）<br>※9月23日は休講 | 19:30 ～ 21:30 | 9月9日 | パソコン室 | 20 人 |
| | | 小川　清宏 | テキスト代 500 円、教材費 700 円、筆記用具 | | | |
| 21 | デジカメとパソコン | デジタルカメラの基本操作とパソコンへの取り込み、自動補正を学びます。<br>※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。 | | | | |
| | | 9 月 6 日㈯・13 日㈯・20 日㈯（全 3 回） | 9:30 ～ 11:30 | 9月6日 | パソコン室 | 20 人 |
| | | 小川　清宏 | テキスト代 300 円、デジタルカメラ（あれば取扱説明書も持参）、付属の USB ケーブル、筆記用具 | | | |

※「パソコンの基礎を学ぶ」No.13 ～ 15 は、いずれか1つしか申し込めません。
※「パソコンの基礎を学ぶ」No.13 ～ 15 に申し込む場合、ワード・エクセルの講座No.16 ～ 19 は申し込めません。
※「ワードの基礎を学ぶ」No.16・17 は、どちらか1つしか申し込めません。
※「エクセルの基礎を学ぶ」No.18・19 は、どちらか1つしか申し込めません。

## 短期講座

受講料：５回以上の講座は1,000円（別途材料費・教材費が必要な講座あり）

| No. | 講座名 | 内容 | 開催日 | 時間 | 開講日 | 場所 | 定員 | 講師（敬称略） | 持ち物 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22 | 決まりを知って おいしいパン作り | 生地の分割から始めて形成・発酵・焼成をしながら、その間、別のパンでカフェタイムとします。その後、手ごねや、希望があれば機械ごねを体験し、生地を持ち帰っていただきます。 | 第２・４火曜日（全５回）<br>※11月は第2火曜日 | 9:00 ～ 12:00 | 9月9日 | 調理室 | 20 人 | 浅野　和代 | 材料費 5,000 円（5 回分）、パンを入れる袋、筆記用具、エプロン、手拭きタオル、布巾２枚 |
| 23 | NEW<br>アロマを知って元気になろう | 今、話題の「アロマテラピー」。アロマにどんな効果があるのか知っていますか？　香りを体験し、持ち帰っていただきます。 | 9 月 27 日㈯ | 13:30 ～ 15:30 | － | 絵画室 | 20 人 | 西村　博子 | 材料費 900 円、筆記用具 |
| 24 | オンリーワン 珈琲 | おいしいコーヒーの淹れ方を学び、「世界のコーヒー味めぐり」を楽しみましょう。 | 9 月 2 日㈫・9 日㈫・16 日㈫（全 3 回） | 13:30 ～ 15:30 | 9月2日 | 調理室 | 20 人 | 中村　雅則 | 材料費 1,500 円（3 回分）、手拭きタオル、布巾２枚、筆記用具 |
| 25 | パーソナルカラー | 似合う色を知ると、表情も生き生きし若返りの効果も。１人１人ドレープ（布製の色見本）を当てて似合う色を診断し、あなたの隠れた魅力を引き出します。 | 8 月 25 日㈪ | 9:30 ～ 11:30 | － | 学習室２ | 15 人 | 天野 沙知 | 教材費 500 円、筆記用具、手鏡 |
| 26 | コーディネートでもう悩まない！服のカラーコーディネート講座 | パーソナルカラーの取り入れ方、配色の基本ルール、コーディネートの仕方をお伝えします。（この講座ではパーソナルカラー診断は行いません）<br>※以前にパーソナルカラーを受講したことのある人で、自分のシーズンを把握している人に限ります。 | 8 月 25 日㈪ | 13:30 ～ 15:30 | － | 学習室２ | 15 人 | 天野 沙知 | 材料費 500 円、筆記用具 |

※「パーソナルカラー」№ 25 に申し込む場合は、No.26 には申し込めません。

## 子ども向け講座

受講料：５回以上の講座は1,000円（別途材料費・教材費が必要な講座あり）

| No. | 講座名 | 内容 | 開催日 | 時間 | 開講日 | 場所 | 定員 | 講師（敬称略） | 持ち物 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | NEW<br>学ぼう！子ども図画工作 16<br>※市内在住の小・中学生対象 | 季節に応じた画材を考えて描きたいと思います。また、折り紙や工作も交えて楽しく学習に役立てます。 | 第２・４日曜日（全８回）<br>※8月は第4日曜日、10月は第2・3・4日曜日 | 9:30 ～ 11:30 | 8月24日 | 絵画室 | 20 人 | 前島　賢 | 八つ切り画用紙、鉛筆、のり、はさみ、クレヨン、定規、絵の具セット、タオル、ティッシュペーパー |
| 28 | NEW<br>作ろう！子ども手芸 16<br>※市内在住の小・中学生対象 | 小さなマスコットからアップリケ・刺しゅう・ぬいぐるみなど３～４点ほど作品を作ります。物を作るのは楽しいですよ。 | 第２・４日曜日（全８回）<br>※8月は第5日曜日、10月は第2・3・4日曜日 | 9:30 ～ 11:30 | 8月31日 | 学習室2 | 20 人 | 黒部　宏子 | 材料費 600 円、鉛筆、色鉛筆、縫い針２本、糸切りばさみ |
| 29 | 学ぼう！子ども書道 16<br>※市内在住の小・中学生対象 | 学年に応じて毛筆・硬筆を練習していきます。<br>※応募はがきに子どもの利き手を記入してください。 | 8 月 10 日・24 日、9 月 14 日・21 日、10 月 5 日・19 日、11 月 2 日・9 日（各日曜日、全８回） | 9:30 ～ 11:30 | 8月10日 | 学習室３ | 15 人 | 書道みどりの会会員 | 教材費 2,500 円（紙代・テキスト代）、大筆、小筆、硯、文鎮、墨液、下敷き（毛筆用）、雑巾、古新聞、500ml のペットボトル、座布団、2B 鉛筆、消しゴム、下敷き（硬筆用） |

# ～みんな笑顔　伊勢の元気人～
# 健康づくり通信

**申し込み・問い合わせ**（午前8時30分～）
健康課（八日市場町・福祉健康センター内）
（☎㉗2435、FAX㉑0683）〔参加費などの記載のないものは無料〕

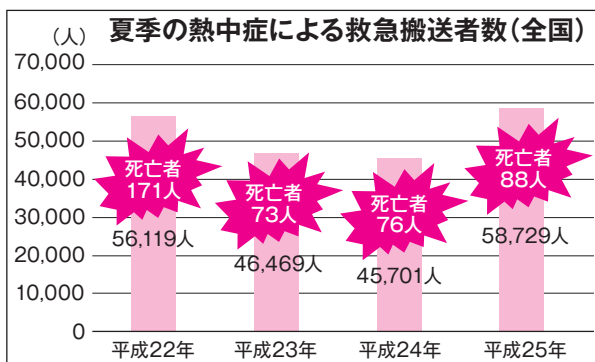
予算額は、全て平成26年度分です。

## 離乳食教室

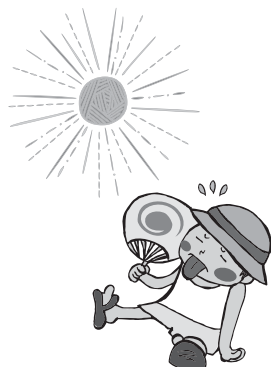
**とき**　7月31日㈭、午前10時30分～正午
**ところ**　中央保健センター
**対象**　市内在住の乳児（生後7～11カ月）の保護者
**内容**　離乳食（後期～完了期）の話と試食
**定員**　30人（先着順）
**申し込み**　7月1日㈫から、電話またはFAXで健康課へ
**予算額**　約36万5千円（16回分）

## 知っておきたい熱中症対策！

夏季（6～9月）の熱中症による救急搬送者数は、平成25年は全国で5万8772人となり、これまでの最多であった平成22年の5万6119人を上回りました。しかし、そのうちの死亡者数は、平成25年は88人で、平成22年の171人に比べて83人減少しています。（下グラフ参照）

平成22年以降、熱中症予防に関する知識の普及や対策がなされ、重症化を防げるようになってきましたが、今年の夏も猛暑が予測されるため油断はできません。

熱中症は、日々のちょっとした工夫で予防したり、重症化を防いだりできます。熱中症にならない方法や対処法を再確認しておきましょう。

**夏季の熱中症による救急搬送者数（全国）**（人）

| | 平成22年 | 平成23年 | 平成24年 | 平成25年 |
|---|---|---|---|---|
| 救急搬送者数 | 56,119人 | 46,469人 | 45,701人 | 58,729人 |
| 死亡者 | 171人 | 73人 | 76人 | 88人 |

### 熱中症の予防には

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。次のことを心掛けましょう。

**①水分・塩分補給**
- 小まめな水分補給（アルコールは利尿作用があるため逆効果）
- 塩分も一緒に補給（スポーツドリンク、または水分と塩あめなど）

**②体調管理**
- 小まめに体温を測定して体調をチェック（特に体温調整が十分にできない高齢者や乳幼児）
- 通気性・吸湿性・速乾性に優れた麻や綿などの素材の衣類の着用
- 保冷剤・氷・冷たいタオルなどによる体の冷却

**③室内環境**
- 扇風機・エアコンを使った温度調整（室温28℃・湿度70％を超えないようにし、扇風機・エアコンなどで風の流れを作る）
- 体感に頼らず温度計・湿度計で確認
- 室温が上がりにくい環境の確保（小まめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）

**④外出時の対策**
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、小まめな休息
- いつでも水分補給できるように水筒などの携帯
- 麻や綿などの素材の衣類の着用

### 熱中症の対処法

熱中症の対処法は、重症度によって異なります。（左表参照）

熱中症の症状と対処法

| 重症度 | 症状 | 対処法 |
|---|---|---|
| 軽度 | めまい、立ちくらみ、こむら返り | ・涼しい場所に移動する<br>・体を冷やす<br>・水分・塩分を補給する |
| 中等度 | 頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、だるさ | ・救急車を呼ぶ<br>・体をしっかり冷やす<br>・できるなら水分・塩分を補給する |
| 重度 | ふらふらする、立てない、意識障害、けいれん | |

## ヘルスメイト料理講習会

**とき・ところ・定員**　左表のとおり
**対象**　市内在住の人
**テーマ**　カルシウムたっぷり料理
**参加費**　300円（当日持参）
**持ち物**　エプロン、三角巾、マスク、米1/2カップ
**申し込み**　各開催日の3日前（閉庁日の場合は、その前開庁日）の正午までに、電話またはFAXで健康課へ
**予算額**　33万円（60回分）

ヘルスメイト料理講習会

| とき | ところ | 定員（先着順） |
|---|---|---|
| 7月15日(火) | 小俣保健センター | 各30人 |
| 7月17日(木) | 福祉健康センター | |
| 7月18日(金) | ハートプラザみその | |
| 7月19日(土) | 福祉健康センター | |
| 7月26日(土) | 今一色公民館 | 20人 |

※いずれも時間は、午前9時30分～午後1時です。

## 乳がん集団検診（前期）の追加募集

乳がん集団検診について、定員に満たなかった日程を再度受け付けます。
**とき・ところ・定員**　左表のとおり
**対象**　市内に住所を有する30歳以上の人（受診できるのは1年度に1回のみ）
**検診内容**　乳がん検診（マンモグラフィ）
**料金**　1300円（70歳以上の人は無料）
**持ち物**　バスタオル、健康手帳（持っている人）、乳がん検診無料クーポン券（持っている人）
**申し込み**　7月1日(火)から、検診日時・住所・氏名・生年月日・電話番号を、電話またはFAXで健康課へ
※ペースメーカーやシリコンが入っている人、妊娠中・妊娠の可能性がある人、母乳が少しでも出ている人は、受診を避けてください。

乳がん集団検診の追加募集

| とき | ところ | 定員（先着順） | |
|---|---|---|---|
| | | 午前 | 午後 |
| 7月 7日(月) | 中央保健センター | 4人 | 28人 |
| 7月17日(木) | ハートプラザみその | 23人 | 32人 |
| 8月18日(月) | 中央保健センター | 36人 | 46人 |
| 8月19日(火) | 小俣保健センター | 20人 | 34人 |
| 8月25日(月) | 中央保健センター | 43人 | 47人 |
| 9月 1日(月) | 中央保健センター | 40人 | 47人 |
| 9月12日(金) | ハートプラザみその | 36人 | 45人 |
| 10月22日(水) | ハートプラザみその | 37人 | 43人 |
| 10月27日(月) | 小俣保健センター | 40人 | 46人 |
| 11月10日(月) | 中央保健センター | 38人 | 48人 |
| 11月11日(火) | 二見老人福祉センター | 33人 | 46人 |

受付時間
午前…午前10時～11時、午後…午後1時～2時30分

## 今年も始まります！がん検診・骨粗しょう症検診

「がん年齢」といわれる40歳以降になると、がんになる人が多くなり、今や国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代になりました。
がん検診の目的は、初期のがんを見つけ、適切な治療をして治すことです。早期治療により、がんが治る確率は高くなります。
平成25年度に行った市のがん検診では、119人にがんが見つかりました。（表①参照）
表②のような人は、がんのリスクが高いと考えられています。このような人は、必ず定期的にがん検診を受けるようにしましょう。なお、がん検診の受診者は10～11月に集中します。ご自分の健康管理を確実に行うためにも、早めの受診をお勧めします。
また、せっかく検診を受けても、「結果を聞きに行っていない」「精密検査が必要であったが受けずに放置している」という人がいますが、このようなことのないように、検査結果はきちんと把握し、必要であれば主治医と相談の上、精密検査を受けてください。
定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療で、がんから身を守りましょう。
**検診項目・対象・料金**　表③のとおり
**実施機関**　7月1日(火)～11月29日(土)

表①

**市のがん検診でがんが見つかった人数**（平成25年度）

- 胃がん　45人
- 大腸がん　36人
- 肺がん　4人
- 乳がん　25人
- 子宮頸がん　3人
- 前立腺がん　6人

表②

**がんになりやすい人**

- 身内にがんの人がいる
- たばこを吸っている
- ストレスが多い生活である
- 脂肪を取り過ぎている
- 肥満気味である　など

**実施場所**　各実施医療機関（24ページ参照）
**持ち物**　健康保険証、健康手帳（持っている人）
**申し込み**　直接、実施医療機関へ（申し込み時に、市の検診を希望していることを伝えてください）
※各検診とも、1人1回しか受けられません。また、勤務先で受診する機会がある人や、市が実施する集団検診を受けた人は、その検診項目は受けられません。
※胃がん検診・乳がん検診は、医療機関への予約が必要です。なお、予約状況によって申し込めない場合があるため、早めの予約をお勧めします。
※子宮頸がん・乳がん検診は、集団検診も行います。
また、70歳以上の人を対象とした集団肺がん検診を11月に行う予定です。

**予算額**　2億5099万4千円（うち国補助金収入810万8千円）

表③　がん検診・骨粗しょう症検診の対象者と料金

| 検診項目 | | | 対象 | 料金 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 一般 | 伊勢市国民健康保険加入者 |
| 骨粗しょう症検診 | 腰椎 | ＤＥＸＡ法 | 40・45・50・55・60歳の女性 | 800円 | 400円 |
| | 腰椎以外 | ＭＤ法等 | 65～70歳の女性 | 300円 | 150円 |
| | | 超音波 | | 200円 | 100円 |
| 胃がん検診 | | 透視（バリウム） | 40歳以上の人 | 2,900円 | 1,450円 |
| | | 内視鏡（カメラ） | | 2,900円 | 1,450円 |
| 大腸がん検診 | | 免疫便潜血検査（2日法） | 40歳以上の人 | 300円 | 150円 |
| 肺がん検診 | | 胸部Ｘ線 | 40～79歳の人 | 400円 | 200円 |
| | | 胸部Ｘ線と喀痰（かくたん）検査 | | 1,100円 | 550円 |
| 前立腺がんマーカー検査 | | | 50～69歳の男性 | 800円 | 400円 |
| 子宮頸がん検診 | | 頸部細胞診 | 20歳以上の女性 | 1,500円 | 750円 |
| 乳がん検診 | | 視触診とマンモグラフィ | 40～69歳の女性 | 1,300円 | 650円 |

※胃がん検診は、バリウムかカメラのどちらかしか受診できません。
※大腸がん検診は、内視鏡検査はありません。
※肺がん検診について、今年から対象年齢を79歳まで拡大しました。
※対象年齢は、受診日時点での年齢です。

**がん検診などを受診した皆さんへ**
- 検診結果は、必ず受診した医療機関へ出向いて説明を受けてください。
- 検診結果が「要精密検査」となった人には、保健師や看護師などが家庭を訪問し、健康に関するアドバイスを行う場合があります。

## 子宮頸がん・乳がん・大腸がん 無料クーポン券

平成26年4月1日時点で次の年齢の人を対象に、無料クーポン券を6月下旬に郵送します。
- 子宮頸がん検診…20歳の女性
- 乳がん検診…40歳の女性
  ※子宮頸がん検診・乳がん検診は、平成21～24年度の無料クーポン券対象者で過去5年間に市のがん検診を受診しなかった女性も対象です。
- 大腸がん検診…40・45・50・55・60歳の人

## 肝炎ウイルス検診

**対象**　平成26年4月1日時点で40・45・50・55・60歳の人
**料金**　無料
※対象者には案内を送付します。
※対象外の人は、伊勢保健所（☎㉗5137）が実施する無料検診をご利用ください。

## 検診料金の免除

表③の対象者で、次のいずれかに該当する人は、検診料金が免除されます。
① 70歳以上の人（医療機関で健康保険証を提示）
② 65～69歳で障がいがあるため、後期高齢者医療被保険者証を持っている人（医療機関で健康保険証を提示）
③生活保護受給世帯の人（医療機関で健康増進法健康診査の受診券を提示）
④平成26年度市民税非課税世帯の人
※③で健康増進法健康診査の受診券を持っていない人または④に該当する人は、受診予定日の1週間前までに、印鑑を持参し、健康課・各総合支所生活福祉課・各支所または生活支援課（③の人のみ）へ免除申請をしてください。〔④の人で課税状況が未申告の人は、事前に課税課・各総合支所生活福祉課・各支所へ非課税申告をしてください〕
※事前に免除申請をしても、受診時に確認書を持っていない場合は有料となりますのでご注意ください。

## がん検診・骨粗しょう症検診　実施医療機関（乳がん検診を除く）

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 | 骨粗しょう症※1 | 胃がん（透視） | 胃がん（内視鏡） | 大腸がん | 肺がん | 前立腺がん | 子宮頸がん |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 整形外科網谷医院 | 八日市場町 | 28-1122 | ★ | | | | ● | | |
| 荒木内科循環器科 | 西豊浜町 | 38-0555 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 石橋外科内科 | 河崎２丁目 | 28-5902 | ★ | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 伊勢慶友病院 | 常磐２丁目 | 22-1155 | ★ | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| いせ在宅医療クリニック | 御薗町高向 | 20-8104 | | | | ● | | ● | |
| 伊勢志摩レディスクリニック | 黒瀬町 | 21-0800 | ● | ● | | ● | ● | ● | ● |
| いせはまごうくらた内科 | 黒瀬町 | 21-5252 | | | ● | ● | ● | ● | |
| 伊勢民主診療所 | 浦口４丁目 | 24-7156 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| いせ山川クリニック | 小木町 | 31-0031 | ● | | | ● | ● | ● | |
| いど胃腸科クリニック | 一志町 | 28-3357 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 岩田医院 | 二俣１丁目 | 28-5356 | ● | | | ● | ● | ● | |
| うにた医院 | 宮町１丁目 | 25-0161 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 海野内科 | 浦口２丁目 | 23-1211 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| うめだクリニック | 小木町 | 31-3330 | | | | ● | | ● | |
| 大西クリニック | 宮後３丁目 | 28-5570 | ● | | ● | ● | ● | ● | |
| 岡田整形外科 | 小木町 | 36-6670 | ● | | | | | | |
| おざき内科クリニック | 御薗町高向 | 20-0155 | ● | ● | | ● | ● | ● | |
| 小野循環器科・内科 | 御薗町長屋 | 21-0660 | | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 小原産婦人科 | 宮後１丁目 | 28-8111 | ● | | | | | | ● |
| かとうクリニック | 一之木４丁目 | 63-5111 | ● | | | ● | ● | ● | |
| 角前胃腸科医院 | 藤里町 | 23-5211 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 亀谷内科胃腸科 | 岩渕１丁目 | 22-1105 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 河北内科 | 小木町 | 36-3141 | ● | ● | | ● | ● | ● | |
| 河口外科 | 神田久志本町 | 23-2288 | ● | ● | | ● | ● | ● | |
| 菊川産婦人科 | 一之木５丁目 | 23-1515 | ● | | | ● | ● | | ● |
| 木村クリニック | 船江１丁目 | 21-0002 | | | | ● | ● | ● | |
| 久保内科診療所 | 一之木３丁目 | 28-8718 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 倉田医院 | 常磐２丁目 | 28-7555 | ● | | | ● | ● | ● | |
| くわやま整形外科リハビリクリニック | 西豊浜町 | 38-0038 | ● | | | ● | | ● | |
| 小林胃腸科内科 | 馬瀬町 | 36-6500 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| さいとう内科呼吸器科三重スリープクリニック | 小俣町相合 | 29-1159 | ● | | | | ● | ● | |
| 佐々木クリニック | 勢田町 | 21-1112 | ● | | ● | ● | ● | ● | |
| 清水内科 | 神田久志本町 | 22-0100 | ● | | ● | ● | ● | ● | |
| 鷲見内科 | 宮後１丁目 | 28-2953 | ● | ● | | ● | ● | ● | |
| 高見内科 | 岡本１丁目 | 28-3931 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 宅間内科 | 船江３丁目 | 22-0808 | ● | ● | | ● | ● | ● | |
| 田中病院 | 曽祢１丁目 | 25-3111 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ●※2 |
| 玉石産婦人科 | 御薗町長屋 | 22-5656 | ● | | | | | ● | ● |
| 堤内科クリニック | 西豊浜町 | 37-5030 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 積木内科小児科 | 岡本３丁目 | 28-3738 | | | | ● | ● | ● | |

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 | 骨粗しょう症※1 | 胃がん（透視） | 胃がん（内視鏡） | 大腸がん | 肺がん | 前立腺がん | 子宮頸がん |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| でぐち内科クリニック | 二見町荘 | 44-1711 | ● | | ● | ● | ● | ● | |
| 寺田クリニック | 小木町 | 31-2000 | ● | | | ● | ● | ● | |
| 寺田外科医院 | 一志町 | 23-1561 | ● | | | ● | ● | ● | |
| 寺田産婦人科 | 小木町 | 35-0311 | | | | | | | ● |
| 寺村内科クリニック | 中之町 | 20-3100 | ● | ● | | ● | ● | ● | |
| 徳田ファミリークリニック | 倭町 | 28-8425 | ● | | ● | ● | ● | ● | |
| 冨川医院 | 小俣町元町 | 22-2626 | | | ● | ● | ● | ● | |
| 富澤内科 | 一之木１丁目 | 28-2295 | | | | ● | | ● | |
| ながや内科クリニック | 船江３丁目 | 27-3000 | ● | | ● | ● | ● | ● | |
| 西山医院 | 宇治浦田２丁目 | 22-3376 | | | | ● | ● | ● | |
| 西山クリニック | 一之木２丁目 | 21-2480 | ● | | | ● | ● | ● | |
| ハートクリニック福井 | 御薗町長屋 | 26-2111 | ● | | ● | ● | ● | ● | |
| 橋上内科皮フ泌尿器科医院 | 岩渕２丁目 | 28-3402 | ● | | | ● | ● | ● | |
| 畑肛門病院 | 宮後１丁目 | 28-2260 | | | | ● | | | |
| 畠中医院 | 大湊町 | 36-4572 | ● | ● | | ● | ● | ● | |
| 濵口医院 | 神社港 | 36-4671 | ● | ● | | ● | ● | ● | |
| はまぐち内科クリニック | 上地町 | 20-9888 | ● | | ● | ● | ● | ● | |
| 東谷呼吸循環器科 | 神久５丁目 | 22-1181 | ● | | | ● | ● | ● | |
| 東山胃腸科内科 | 小俣町元町 | 22-4309 | ● | | | ● | ● | ● | |
| 平澤クリニック | 中須町 | 23-0855 | ● | | ● | ● | ● | ● | |
| 藤井整形外科クリニック | 楠部町 | 26-2001 | ● | | | ● | | ● | |
| 藤原外科 | 常磐１丁目 | 23-1258 | | | | ● | | ● | |
| 二見浦内科 | 二見町茶屋 | 42-1122 | ● | | | ● | ● | ● | |
| 堀胃腸科医院 | 河崎１丁目 | 28-7556 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 松田内科 | 桜木町 | 23-3131 | | ● | | ● | ● | ● | |
| 松葉内科 | 本町 | 28-7802 | ● | ● | | ● | ● | ● | |
| 松本医院 | 神社港 | 36-4693 | | ● | | ● | ● | ● | |
| まつもとクリニック | 黒瀬町 | 20-6911 | | | | ● | | ● | |
| 宮村医院 | 河崎１丁目 | 28-4747 | ● | | | ● | ● | ● | |
| 村松有滝診療所 | 村松町 | 38-1212 | ● | | | ● | ● | ● | |
| 本橋産婦人科 | 一之木１丁目 | 23-4103 | | | | | | | ● |
| 森本内科・循環器科 | 河崎１丁目 | 28-0101 | ● | ● | | ● | ● | ● | |
| やまぐちレディースクリニック | 小俣町本町 | 21-3001 | ● | | | ● | ● | | ● |
| 山崎外科内科 | 楠部町 | 22-2218 | ★ | | ● | ● | ● | ● | |
| 山添整形外科 | 岡本２丁目 | 23-1212 | ● | | | | | ● | |
| 山本医院 | 二見町溝口 | 44-2323 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 山本内科クリニック | 津村町 | 39-7717 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 和気ペインクリニック | 岩渕２丁目 | 21-1380 | | | | | | ● | |

※１　骨粗しょう症検診希望者のうち、40･45･50･55･60 歳の人は、腰椎で測定を行うため、★印の医療機関で受診してください。
※２　田中病院の子宮頸がん検診は、火曜日のみです。

## 乳がん検診実施医療機関

※事前予約が必要です。早めにご予約ください。

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 | 備考 |
|---|---|---|---|
| 伊勢志摩レディスクリニック | 黒瀬町 | 21-0800 | 検診日：7/27<br>定員：70人 |
| 伊勢赤十字病院・健診センター | 船江１丁目 | 65-5021 | 検診日：検診期間中の診療時間内に実施 |
| 伊勢総合病院・健診センター | 楠部町 | 23-5416 | 検診日：検診期間中の診療時間内に実施 |
| いど胃腸科クリニック | 一志町 | 28-3357 | 検診日：7/31、8/21、9/25、10/30、11/27 |
| 大西クリニック | 宮後３丁目 | | 予約専用電話（☎186-06-4560-5552）またはホームページ（http://www.myclinic.ne.jp/ohnishi_cl/pc/）で予約 |

## 健康づくり通信

献血キャラクター
「けんけつちゃん」

### 愛の血液助け合い運動

血液は、人工的につくることも、長い間保存することもできないため、病気やけがで血液を必要とする人に安定的に血液を供給するためには、一人一人が継続的に献血に協力していただくことがとても大切です。

夏季に不足しがちな輸血用血液を確保するため、7月1日㈫～31日㈭の1カ月間、「愛の血液助け合い運動」を実施します。

その一環として、次のとおり献血を実施します。大切な命を救うため、ご協力をお願いします。

**とき**　7月21日㈷、午前10時～午後4時（午前11時30分～午後1時は受け付けません）

**ところ**　イオンタウン伊勢ララパーク

※骨髄バンクドナー登録の受け付けも行いますので、ご協力をお願いします。

### 休日･夜間応急診療所 小児科診療を再開

今年5月から、毎月第2日曜日の昼間の小児科診療を休診していましたが、7月からは第2日曜日の昼間の小児科診療を再開することになりました。

このことにより、小児科診療の休診日はなくなります。

### 休日･夜間応急診療所（八日市場町）

内科・小児科（☎㉕8795）、歯科（☎㉗0829）

| 診療科目 | 診療日時 | | 備考 |
|---|---|---|---|
| 内科・小児科 | 月～土曜日 | 19:30 ～ 22:00 | 内科医1人体制 |
| | 日曜日・祝日 | 10:00 ～ 12:00 | ― |
| | | 13:00 ～ 17:00 | |
| | | 19:30 ～ 22:00 | ― |
| 歯科 | 日曜日・祝日 | 10:00 ～ 12:00 | ― |
| | | 13:00 ～ 17:00 | |

■左表以外の診察
救急医療情報センター
（☎㉘1199、☎0800-100-1199〔音声自動案内〕）
医療ネットみえのホームページ
http://www.qq.pref.mie.lg.jp/

■医療関係者による電話相談（子どもの急な病気や事故・薬）
**相談時間**　毎日、19:30 ～ 翌日 8:00
**電話番号**　みえ子ども医療ダイヤル
（☎#8000、☎059-232-9955）

**予算額**　1億2,092万8千円（うち診療所収入・他町分担金9,521万6千円）

### 主な相談など

| とき | | ところ |
|---|---|---|
| ①子育て相談 | | |
| 7月　1日㈫ | 9:30 ～ 11:00 | 二見老人福祉センター |
| | 13:30 ～ 15:00 | |
| 7月　8日㈫ | 9:30 ～ 11:00 | 中央保健センター |
| | 13:30 ～ 15:00 | |
| 7月 11日㈮ | 10:00 ～ 11:30 | 沼木地区コミュニティセンター |
| 7月 15日㈫ | 9:30 ～ 11:00 | ハートプラザみその |
| | 13:30 ～ 15:00 | |
| 7月 22日㈫ | 9:30 ～ 11:00 | 小俣保健センター |
| | 13:30 ～ 15:00 | |
| 7月 25日㈮ | 10:00 ～ 11:30 | 神社地区コミュニティセンター |

| とき | | ところ |
|---|---|---|
| ②成人健康相談・成人栄養相談（成人栄養相談は要予約） | | |
| 7月　2日㈬ | 9:30 ～ 11:00 | 小俣保健センター |
| 7月 10日㈭ | 13:30 ～ 15:00 | ハートプラザみその |
| 7月 17日㈭ | 13:30 ～ 15:00 | 中央保健センター |
| 7月 23日㈬ | 9:30 ～ 11:00 | 二見老人福祉センター |
| ③エイズ検査 | | |
| 毎週火曜日 | 9:00 ～ 11:00 | 伊勢保健所（県伊勢庁舎内） |
| 第2火曜日 | 17:30 ～ 19:00 | |
| ④こころの健康相談（要予約） | | |
| 7月 17日㈭ | 13:00 ～ 15:00 | 伊勢保健所（県伊勢庁舎内） |

**対象**　①②市内在住の人、③④県内在住の人
**問い合わせ**　①②健康課（☎㉗2435）、③伊勢保健所（☎㉗5137）、④伊勢保健所（☎㉗5148）

**予算額**　子育て相談（85回分）322万2千円、成人健康相談・栄養相談（96回分）98万7千円〔うち国・県補助金32万2千円〕